食育だより 11月

令和8年度　なごみん尾西園

秋らしくなり、これから日に日に寒くなっていきます。寒さに負けない身体づくりの基本は『よく食べて、よく遊び、よく寝ること』です。おいしい新米も出回り、ごはんがよりおいしく感じます。冬に向けてごはんでエネルギーを蓄え、バランスのとれた食事で丈夫なからだづくりをしましょう。

新米の季節になりました

新米の季節になりました。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性が良いです。

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。





おこめパワー

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くのがポイントです。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

給食 おすすめレシピ

中華丼

野菜がいっぱいとれておいしい★



材料　3人分

ごはん	3人分	ごま油	1g
豚ばら肉	100g	料理酒	3g
はくさい	60g	中華だし	1.5g
チンゲン菜	30g	三温糖	1.5g
にんじん	15g	しょうゆ	6g
コーン	6g	かたくり粉	3g

1．お米を3人分炊飯する。
2．豚肉、野菜を小さく切っておく。
3．肉から野菜へ順番に炒め煮、調味料で味つけをし、最後は水溶き片栗粉でとろみをつける

10月 食育教室の様子

お米をといでみよう！



”たんぼ”と呼ばれるところではお米を作っています。
硬いもみ殻をとると、白いお米がでてきます。
みんなで研いだお米をお給食でいただきました。





「どうやってやるのかな」
みんなで協力してお米を研ぐことが出来ました！



水の中でおこめをしっかり洗うよ！

給食でたべるお米よりかたいね



「お米は硬かったけど、ごはんは柔らかいね！」
お米からごはんになることを学びました。

栄養士の取り組み

今月から栄養部に新しい栄養士が加わりました！親しみやすい人柄で、お子さま達ともすぐ仲良しになりました。栄養や乳幼児に関する豊富な知識と経験を活かし、力を合わせて一人ひとりの成長と健康を食事の面から支えていきます。

行事食のお知らせ

11/16　七五三給食

アンパンマンがみんなの成長をお祝いします！